

계절별 주의해야 하는 식중독과 예방법 알아보기

2026



02



통신교육자료

1. 식중독이란?

식품의 섭취로 인체에 유해한 미생물 또는 유독 물질에 의하여 발생하였거나 발생한 것으로 판단되는 감염성 또는 독소형 질환을 말합니다.
<식품위생법 제2조제14항>

2. 계절별 주의해야 하는 식중독 주요 원인균

	봄(3~5월), 가을(9~11월)	여름(6~9월)	겨울(12~2월)
주요 원인균	클로스트리디움 퍼프린젠스	병원성대장균	노로바이러스
원인	식품을 제대로 익히지 않았거나 상온에 방치하면 포자가 균으로 자라게 되어 식중독 유발	폭염시 생채소에 있는 세균이 급격히 증식	음식이나 물에 의해 주로 발생하며 특히 사람의 분변에 오염된 물이나 식품에 의해 발생
발병시기	8~12시간	12~72시간	24~48시간
증상	설사, 복통, 통상적으로 가벼운 증상 후 회복됨	설사, 복통, 발열, 구토	오심, 구토, 설사, 복통, 두통
예방법	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 대형 용기에서 조리된 국 등은 신속히 제공 ▶ 국 등이 식은 경우 잘 섞으면서 재가열하여 제공 ▶ 보관시 재가열한 후 냉장 보관 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 조리기구(칼, 도마 등)를 구분 사용하여 2차 오염 방지 ▶ 생육과 조리된 음식물 구분 보관 ▶ 육류는 중심부까지 75℃ (어패류는 85℃), 1분 이상 가열 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 오염된 해역에서 생산된 굴 등 패류 생식 자제 ▶ 어패류는 가급적 가열 후 섭취 (85℃, 1분 이상) ▶ 개인 위생관리 철저 ▶ 채소류 전처리시 수돗물 사용 ▶ 지하수 사용 시설은 주변 오염원(화장실 등) 관리 철저

3. 식중독 예방 6대 원칙

1 손 씻기



흐르는 물에 비누로 30초 이상 씻기

2 익혀먹기



육류 중심온도 75℃ (어패류는 85℃) 1분 이상 익히기

3 끓여먹기



물은 끓여서 마시기

4 세척·소독하기



식재료·조리구구는 깨끗이 세척·소독하기

5 구분 사용하기



날음식과 조리음식 구분 칼·도마 구분 사용

6 보관온도 지키기



냉장식품은 0~5℃, 냉동식품은 -18℃ 이하